

C.M. TAVIRA

Semana de 4 a 8 de maio 2026

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa 1	Sopa juliana	145	34	0,6	0,1	5,0	2,4	1,4	0,1
Prato	Lasanha de salmão com espinafres, salada de alface, cenoura e beterraba ^{1,4,7}	577	139	10,6	2,6	3,8	1,7	6,3	0,3
Vegetariana	Lasanha de soja e espinafres, salada de alface, cenoura e beterraba ^{1,5,6,8,11,12}	406	97	2,2	0,3	6,8	3,9	10,2	0,3
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa 1	Creme de brócolos	196	47	1,0	0,2	6,6	1,6	2,0	0,1
Prato	Feijoada de porco (cenoura, lombardo, curgete) e arroz branco	558	133	3,7	0,9	14,4	1,3	9,1	0,2
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo, cenoura, curgete) e arroz branco ¹	296	71	2,2	0,3	7,3	1,9	3,8	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Melão	211	50	0,3	0,1	10,3	10,3	0,5	0,0
Sobremesa	Abacaxi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0
Quarta – Dia da dieta mediterrânea									
Sopa 1	Creme de feijão verde	190	45	0,7	0,1	7,0	2,6	1,4	0,3
Prato	Saladinha de perca (feijão-verde, ervilhas, cenoura e batata/batata-doce) com ovo ^{3,4}	413	99	3,5	0,7	5,8	0,9	9,4	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-verde, ervilhas e batata/batata-doce	314	75	1,7	0,3	9,1	1,7	3,5	0,1
Sobremesa	logurte ⁷	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa 1	Sopa de espinafres e grão	314	75	1,4	0,2	10,9	2,3	3,1	0,3
Prato	Arroz de pato com cenoura, salada de alface, tomate e beterraba	596	142	4,3	1,0	13,9	0,8	11,5	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes e cogumelos, arroz e salada tomate, pepino e alface	359	85	2,1	0,3	13,5	1,6	2,1	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Abacaxi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa 1	Creme de curgete	169	40	0,7	0,1	6,2	2,4	1,3	0,3
Prato	Filete de fogaño no forno com puré de batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas ^{4,7}	287	69	1,7	0,3	6,9	1,6	5,3	0,3
Vegetariana	Tofu no forno com puré de batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas ^{1,6,7}	302	72	2,7	2,1	6,3	1,6	4,5	0,1
Sobremesa	Abacaxi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	Kiwi	282	67	0,4	0,1	13,2	12,6	0,9	0,0




A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

C.M. TAVIRA Semana de 11 a 15 de maio 2026 Almoço



		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa 1	Sopa de macedónia	231	55	1,1	0,1	7,3	2,2	2,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves estufadas com alho francês, ervilha e cenoura com esparguete ^{1,6,12}	524	125	4,5	0,4	10,7	1,8	9,2	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com alho francês, ervilha e cenoura com esparguete ^{1,6}	433	103	3,9	3,0	9,3	1,2	6,5	0,1
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Abacaxi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0
Terça (Dia do produtor local)									
Sopa 1	Sopa de repolho e feijão branco	163	38	0,6	0,1	5,8	2,3	1,5	0,3
Prato	Pescada no forno com batata cozida, salada de couve roxa, beterraba e cenoura ⁴	290	69	1,8	0,3	6,3	1,8	6,1	0,2
Vegetariana	Grão estufado com curgete, com batata, salada de couve roxa, beterraba e cenoura	271	64	1,7	0,2	8,6	2,2	2,5	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
									
		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Quarta									
Sopa 1	Creme de vegetais	164	39	0,6	0,1	5,9	2,4	1,4	0,1
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango) cenoura, ervilha e feijão verde	416	100	4,1	1,1	1,9	1,0	12,7	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas, cenoura e feijão-verde	501	119	2,8	0,4	18,1	1,6	4,0	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa 1	Sopa de alho francês	164	39	0,7	0,1	6,0	2,6	1,2	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com salada de alface, milho e nabo ^{1,4}	815	194	9,7	0,8	18,2	1,2	12,0	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja, salada de couve roxa, beterraba e milho ^{1,5,6,8,11,12}	919	218	3,9	0,6	26,1	4,7	16,6	0,2
Sobremesa	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa 1	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Jardineira de peru (cenoura, batata, feijão-verde e ervilhas)	409	98	4,2	1,1	6,5	1,4	7,4	0,2
Vegetariana	Caril de grão com legumes e batata ^{9,10,11,12}	415	99	4,1	1,8	11,3	1,8	3,0	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

C.M. TAVIRA

Semana de 18 a 22 de maio 2026

Almoço


		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa 1	Creme de alho francês	248	59	3,0	0,5	5,6	1,7	1,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,2,3,4,7,14}	472	112	3,2	0,5	15,0	1,9	4,6	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de tomate e salada de pepino, tomate e nabo ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	640	153	4,8	1,0	17,7	2,3	7,4	0,6
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa 1	Sopa de nabiças e feijão branco	153	36	0,5	0,1	5,1	1,4	1,7	0,3
Prato	Perna de frango estufada com couscous de macedónia (cenoura, ervilhas e feijão verde) e açafrão ¹	605	144	4,5	0,6	13,7	0,6	11,4	0,2
Vegetariana	Soja estufada com couscous de macedónia (cenoura, ervilha e feijão-verde) ^{1,5,6,8,11,12}	904	214	4,3	0,5	20,6	4,7	20,1	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa 1	Canja com massinha Creme de cenoura	306	72	0,9	0,1	11,9	2,5	3,1	0,1
Prato	Solhão frito com arroz de salsa, salada de couve roxa, pepino e cenoura ^{1,4}	641	152	4,5	0,6	19,7	1,5	7,4	0,2
Vegetariana	Feijão estufado com arroz de salsa, salada de couve roxa, pepino e cenoura	726	172	2,5	0,4	25,8	2,2	7,8	0,3
Sobremesa	logurte ⁷	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa 1	Sopa de curgete e cenoura	158	37	0,6	0,1	6,0	2,7	1,2	0,1
Prato	Stroganoff de peru com esparguete, salada de beterraba, miho e alface ^{1,7}	579	138	4,5	1,4	14,6	1,4	8,8	0,2
Vegetariana	Caril de grão com esparguete e salada de beterraba, milho e alface ^{1,9,10,11,12}	684	163	5,4	2,2	22,8	2,1	4,5	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta - Dia Da dieta mediterrânica									
Sopa 1	Creme de brócolos	208	49	1,0	0,1	6,7	2,2	2,2	0,1
Prato	Saladinha de corvina (feijão-frade, ervilhas, cenoura e batata) e ovo ^{3,4,6}	636	152	7,1	1,1	10,4	1,2	10,5	0,3
Vegetariana	Salada vegetariana (feijão frade, ervilhas, cenoura e batata)	316	76	1,7	0,3	9,2	1,8	3,5	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

C.M. TAVIRA
Semana de 25 a 29 de maio 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa 1	Creme de cenoura com coentros	188	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Almondegas estufadas com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas)	532	126	3,5	0,8	13,5	1,4	9,2	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz alegre (milho, cenoura e ervilhas) ^{1,6,10,11}	730	173	2,6	0,4	28,0	1,7	7,7	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Kiwi	282	67	0,4	0,1	13,2	12,6	0,9	0,0
Terça									
Sopa 1	Sopa de lombardo	160	37	0,6	0,0	5,6	2,1	1,4	0,3
Prato	Massinha de atum com tomate e coentros e salada de cenoura e beterraba ^{1,4}	465	111	8,3	0,6	3,3	1,7	9,2	0,6
Vegetariana	Massinha de grão, com legumes com salada de beterraba, milho e cenoura ^{1,3}	185	44	2,0	0,3	4,0	2,4	1,3	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
Sobremesa	Maçã golden	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta - Dia do vegetariano									
Sopa 1	Sopa de agrião	152	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,5	0,2
Prato	Chili de soja com arroz branco e salada de alface, tomate e pimentos ^{1,5,6,8,11,12}	709	168	2,6	0,4	21,8	4,0	12,0	0,2
Vegetariana	Chili de soja com arroz branco e salada de alface, tomate e pimentos ^{1,5,6,8,11,12}	709	168	2,6	0,4	21,8	4,0	12,0	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
									
Quinta									
Sopa 1	Sopa de feijão-verde	363	86	1,4	0,3	9,0	2,2	8,2	0,2
Prato	Febras de porco estufadas com cenoura, feijão-verde e ervilhas com esparguete ¹	501	120	4,2	1,1	9,4	1,5	9,3	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com cenoura, feijão-verde e ervilhas com esparguete ^{1,6}	394	94	3,4	2,6	8,7	1,5	5,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa	Maçã	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa 1	Creme de espinafres com grão	323	77	1,9	0,2	10,5	0,9	3,2	0,4
Prato	Bacalhau com natas e salada de alface, beterraba e nabo ^{4,7}	353	84	3,5	1,2	6,7	1,5	5,8	1,1
Vegetariana	Alho francês à brás e salada de alface, beterraba e nabo	459	109	2,9	0,4	17,1	0,8	2,7	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sobremesa ²	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa	Abacaxi	217	52	0,3	0,0	9,7	9,7	0,9	0,0